



● 본관 주소 (사회복지 상담 센터)
136 Burton Ave., San Jose, CA 95112

● 베스컴 주소 (시니어 웰니스 센터)
1000 S. Bascom Ave., San Jose, CA 95128

☎ 408-920-9733 🌐 www.kacssv.org

2025년 3월 소식지

시니어 건강 세미나

케이센터는 시니어 건강 증진의 일환으로 아래와 같이 건강세미나를 개최합니다. 아래 내용을 참조하시어, 관심있는 분들의 많은 참여 부탁드립니다.

- 일시: 3월 26일(수), 오전 10시-11시
- 장소: 베스컴 커뮤니티 센터
(1000 S Bascom Ave)
- 강사: Breathe California
- 주제: 폐 건강을 위한 호흡 운동법
- 문의: (408)920-9733

시니어 저소득 하우스의 이해

케이센터는 산타클라라 카운티의 주거비 부담 증가로 인해 최근 관심이 늘어나고 있는 시니어 저소득 하우스에 대한 이해 증진 및 서비스 신청 방법 안내를 위한 세미나를 개최합니다. 관심있는 분들의 많은 참여 바랍니다.

- 일시: 3월 19일(수), 오전 10시-11시
- 장소: 베스컴 커뮤니티 센터
(1000 S Bascom Ave)
- 강사: 이지영 (케이센터 사회복지디렉터)
- 문의: (408)581-8104/408-920-9733

이사회 소식

2월 26일(수) 정기 이사회를 온라인 미팅으로 개최하고 다음과 같은 토론과 결의를 하였습니다.

- **이사회에서** 사회복지 상담 서비스 및 시니어 웰니스 프로그램 지역 확장 계획에 대해 의논하고 추후 진행 사항에 대해 보고 받기로 하였습니다.

- **관장으로부터** 본관 오피스 룸 이동 및 정리 계획에 대해 보고받았습니다.

다음 정기 이사회는 3월 19일(수) 오후 3시에 온라인 미팅으로 개최하오니 관심있는 회원들은 케이센터로 문의바랍니다.

“성장 마인드셋(Growth Mindset)..”



유니스 전 관장

안녕하세요. 회원여러분! 유달리 춥고 비가 많이 온 겨울이 지나가는 길목에서, 조금씩 따뜻한 햇살과 맑은 하늘을 볼 수 있는 새 계절이 찾아오고 있습니다. 새로 피어나는 나뭇잎과 꽃잎을 바라보며, 우리는 다시 한 번 자신의 성장과 공동체의 발전을 돌아볼 기회를 갖게 되는 것 같습니다. 하루하루 새로운 날이 오고, 계절이 변하는 것처럼, 우리 또한 새로운 배움과 도전, 그리고 끊임없는 변화 속에서 한 걸음씩 앞으로 나아가며 성장하고 있습니다.

혹시 **성장 마인드셋(Growth Mindset)**이라는 말을 들어보신 적 있으신가요? 이 말은 단순한 성과나 결과가 아니라, 끊임없는 배움과 변화의 과정 속에서 발전해 나가는 태도를 의미합니다. 우리는 매일의 삶 속에서 실수를 두려워하지 않고, 어려움을 극복하며, 더 넓은 시야를 가지고 성장하는 것이 중요합니다. 그리고 이것은 개인에게만 해당하는 것이 아닙니다. 우리가 속한 가정, 공동체, 그리고 지역 사회 또한 함께 배우고 성장해야 합니다.

우리는 이민자로서, 한국계 미국인으로서, 다양한 환경 속에서 살아가고 있습니다. 개인의 성장은 곧 공동체의 성장으로 이어지고, 공동체의 성장은 우리 사회를 더 나은 방향으로 변화시키는 원동력이 됩니다. 우리 한인들이 서로를 지지하고, 세대 간의 경험과 지혜를 나누며, 더 많은 사람들이 지역 사회에 기여할 수 있도록 돕는다면, 우리는 더욱 강하고 지속 가능하며 의미 있는 공동체를 만들어갈 수 있다고 믿습니다.

저희 케이센터는 단순한 사회복지 서비스 제공 기관이 아닙니다. 우리는 회원 여러분과 함께 배우고 성장하며, 더 나은 미래를 만들어가는 공동체입니다. 여러분 한 분 한 분의 관심과 참여가 우리를 성장하게 하고, 지역 사회를 더 나은 곳으로 변화시키는 힘이 됩니다.

회원 여러분! 날이 바뀌고, 계절이 바뀌고, 세월이 흐르는 동안, 자연이 변화하며 새싹을 틔우고 있을 내고 꽃을 피운 뒤 열매를 맺듯이, 우리 또한 생명력을 가지고 끊임없이 배우고, 도전하고, 성장해야 합니다. 그렇게 우리 함께 노력하며 더 건강하고, 아름답고, 강한 공동체를 만들어 가기를 희망합니다. 그리하여 개인의 발전이 공동체의 발전으로 이어지고, 이를 통해 더 많은 이들에게 긍정적인 변화를 가져올 수 있도록 우리 함께 나아가갑시다.

원활한 서비스 제공을 위해 봉사회 방문은 반드시 사전예약 원칙을 지켜주십시오.

정월 대보름 행사

케이센터는 2월 14일(금), 지역 시니어들과 주민들을 초청하여 2025년 한 해 건강과 안녕을 기원하는 의미로 정월대보름 행사를 개최하였다. 유니스 전 관장의 “정월대보름의 의미 그대로 2025년 모든 분들의 가정에 건강과 행복이 풍성하시기를 바란다”는 인사말로 시작된 이번 행사는 약 350명이 참여하여 성황리에 치러졌으며, 임정택 샌프란시스코 총영사, 거주 상원의원 데이비드 코테지 대리인 하원의원 아쉬 칼라 오피스 대리인, 산타클라라 카운시 마가렛 아베코가 수퍼바이저 등 지역의 중요 정치인들이 11명이 함께 참여하여 자리를 더욱 빛내 주었다.

이날 행사에는 투호 던지기, 공기 놀이, 딱지 접기 등을 즐길 수 있는 민속놀이 부스와 포토존 부스가 설치되었고, AACI 등 총 5개의 기관 및 케이센터의 TEAM&CHANGE팀이 부스를 운영하여 건강 및 지역사회에 대한 다양한 정보를 제공하고, 전화 및 전기 할인을 받을 수 있는 실질적인 도움을 받으실 수 있게 노력하였다. 또 그간 케이센터의 시니어 웰빙 프로그램에 참여하여 실력을 갈고 닦은 60여 명의 시니어들은 장구, 라인댄스, 우쿨렐레 공연 멋지게 선보이며 행사에 즐거움을 더했다. 뜨개반은 참여자들이 몇 개월에 걸쳐 만든 수준 높은 뜨개 작품을 전시하여 많은 관심을 받았다.

행사 후에는 정월대보름을 기념하는 비빔밥 도시락과 발렌타인데이를 위한 한식 전통 캔디와 과자 등이 참가자 전원에게 선물로 제공되었다. 또한 경품 추첨을 통해 꾸민 상품들을 증정하는 시간은 행사의 마지막을 더욱 즐겁게 장식해 주었다. 케이센터의 정월대보름 행사는 비단 한인들 뿐 아니라, 지역에 사는 많은 주민들에게 함께 한국의 명절과 문화를 즐기고, 맛있는 한식과 선물 나눔을 통해 한국의 따뜻한 정을 나누는 커뮤니티의 장으로 자리를 매김하였다.

이번 행사는 재외동포청, 헬스트러스트 등의 단체 후원과 약 20명의 자원봉사자들의 헌신적인 도움으로 성공적으로 진행될 수 있었다. 아울러 개인 후원자들의 꾸준하고 따뜻한 지원 덕분에 자리에 참석한 모든 사람들이 한국의 풍성한 명절 정취를 만끽할 수 있었기 때문에 소식지를 통해 깊은 감사의 마음을 전하는 바이다.

한편, 행사 2주 전부터 건강 및 차량 문제로 행사에 직접 참여가 힘든 분들을 위해 9개의 저소득 시니어아파트를 방문하여 200여명의 시니어들에게 정월대보름 맞춤 도시락과 선물을 배달하며 늘 케이센터가 함께 있음을 알리며 따뜻한 마음을 나누기도 하였다.

시니어 건강 세미나

케이센터는 19일(수) 베스컴 센터에서 낙상 방지 세미나(Fall Prevention Seminar)를 개최하였다.

케이센터 시니어 헬스 및 웰니스 디렉터인 제시카 문 강사에 의해 진행된 이번 세미나는 약 50명 정도의 사람들이 모여 낙상의 위험성을 알아보고 예방법을 배워보며 생활 속에서 어떤 대비를 할 수 있는지 배우고 연습해보는 시간을 가졌다.

낙상이란 여러 원인에 의해 넘어지거나 떨어져서 몸을 다치는 것으로 높은 곳에서 떨어지거나, 장애물에 걸리거나, 중심을 잃고 미끄러져 넘어지는 모든 것을 포함한다. 특히 시니어들에게는 치명적인 병으로 이어질 수 있기 때문에 낙상을 예방하기 위해 일상 속에서 노력을 해야 한다. 먼저 꾸준한 근력운동과 체력관리를 위한 노력을 해야한다. 또 비타민 D 섭취의 중요성을 인지하고, 햇빛을 많이 보고 의사의 정확한 진단을 받아 보충제 등의 양을 지속적으로 섭취해야 한다. 또 낙상의 90%가 집에서 일어나기 때문에 집을 깨끗하게 정리하고, 밝은 조명을 설치하거나, 카펫의 바닥을 정리하는 등의 노력이 필요하다. 세미나 막바지에는 배에 힘주기, 어깨 돌리기 등 생활 속에서 하는 간단한 동작이 시니어 건강에 큰 밑거름이 될 수 있음을 강조하며 함께 운동을 해 보는 시간을 가지며 마무리 되었다. 문성원 (78세, 여)씨는 낙상 방지를 위해 실천 가능한 것들을 알게 되어 매우 도움이 되었다며 앞으로도 이런 유익한 세미나를 계속 제공해주기를 바란다고 소감을 전했다.



후원자 명단

(1/28/2025~2/27/2025) 무명, 이환환, 김샬리, 장승희, 장옥자, 정순남, 정명희, 박병희, 김경자/김흥기, 김정란, 마재정, 송대현, 이한진, 임금자, 정계숙, 권향자, 기영자, 이병선, 김연희/김병준, 채신자, 권미미, 박세실리아, 박조앤, 조순자, 캐서린 강, 임현숙/임두상, 박준용/박부영, 박형규/김석순, 이도용/이정자, 김복순, 김성자, 김은영, 나이순, 박희자, 윤정순, 이정애, 이창숙, 전신열, 정순현, 최경옥, 최금순, 최금연, 주정자, 민순례, 차동희, 서준, 이린다, Henry Strickland, Vivian Chien, 산호세한인장로교회

건축 후원자 명단

(1/28/2025~2/27/2025) **뜨개반 정월대보름 행사 특별 후원금(\$500)**, 김창원, 박순자, 송찬섭, 이승철, 이환환/이의원, 강애니, 이헬렌, 김정란, 정계숙, 권향자, 김연희/김병준, 이광열, 이간순, 이승철, 강앤, 김창순, 왕명진, 김성자, 김춘자, 박준용/박부영, 오명순, 이창숙, 정태만, 유경숙, 양찬심(상세 후원자 명단은 본판에 항상 게시되어 있으며 명단에 누락된 후원자들은 봉사회로 연락바랍니다.)

2025

케이센터 대보름 행사

2월 14일, 금요일, 베스컴 커뮤니티 센터





EST. 1979

케이센터

136 Burton Ave., San Jose, CA 95112

Non-Profit Org
U. S.
Postage Paid
San Jose, CA
Permit No. PI 6027

* 성명 우측 상단에 기재된 일자
회비만료일입니다. →→→

* 3월 31일(월)은 Cesar Chavez Day로
휴관합니다.

<캘리포니아, 실업급여 및 유급 가족 휴가 지원 확대>

캘리포니아주가 실업자와 출산 부모를 위한 경제적 지원을 강화합니다.

주 정부는 실업 상태인 근로자에게 실업급여를 제공하며, 디렉트 디파짓(Direct Deposit)을 통해 더 빠르고 안전하게 지급합니다. 또한, 출산한 부모는 최대 8주간 유급 가족 휴가(Paid Family Leave) 혜택을 받을 수 있습니다. 이 지원은 출산, 입양, 위탁 양육 등의 경우에도 적용되며, 급여는 디렉트 디파짓으로 지급되어 경제적 부담을 덜어줍니다.

해당 혜택을 신청하려면 캘리포니아 고용개발국(EDD) 웹사이트를 방문해주세요.

- 실업급여 신청: edd.ca.gov/Unemployment
- 유급 가족 휴가 신청: edd.ca.gov/PaidFamilyLeave

캘리포니아 실업급여 및 유급 가족 휴가 지원에 대한 더 많은 정보와 도움이 필요하신분들은
케이센터(408-920-9733)로 문의바랍니다.

회원 후원서

성명 (영 문): _____ 생년월일: _____

주 소: _____

전화번호: () _____ e-mail: _____

가족회원 성명(영문): _____ 성별: _____ 생년월일: _____

본인은 회비로 \$ _____ 을 동봉합니다. 날 짜: _____

한미 봉사회의 연회비는 일인당 \$30 이며 가족연회비는 \$50 입니다. 회원 기간은 납부일로 부터 1년간 유효합니다.